

FOLIE

COMBAT

Médecine : soigne ID3 points

Récupère I point de vie par jour

Médecine : soigne ID3 points

Dans l'heure qui suit : quelqu'un

administre-t-il un test réussi

Test de CON

Guérison des blessures graves

BLESSURE

suffisent à rendre quelqu'un inconscient ou à le tuer.

Réduit en bouillie : La mort est presque certaine.

occurrences de ce niveau de dégâts.

Terminal: Mort instantanée probable.

réussite critique lors du test de CON.

faudrait plusieurs pour tuer.

Mineure: Une personne pourrait survivre à de multiples

Modérée : Pourrait provoquer une blessure grave ; il en

Mortel: Une personne ordinaire a 50 % de chances de

Sévère : Blessure grave probable. Une ou deux occurrences

est de CON à la fin de chaque heure

La guérison commence : décochez la case « Mourant » et gagnez ID3 points de vie.

Faites un test de **récupération** pour la blessure grave à la fin de chaque semaine.

Premiers soins: soignent | point

• Porte de derrière · IO PV

Soutien de pont en béton : 100 PV

Attaques : Lancer une attaque rapprochée sur

un adversaire dans le même lieu coûte I action de

Niveaux de difficulté

ou égal à sa caractéristique ou sa compétence.

inférieur ou égal à la moitié de sa caractéristique ou de sa compétence.

tâche est à la limite des capacités humaines. Le joueur doit obtenir un résultat inférieur ou égal au cinquième de sa caractéristique ou de sa compétence.

Dés bonus et malus (maximum 2 bar test)

supplémentaire en même temps que les dés de pourcentage

supplémentaire en même temps que les dés de pourcentage habituels. Gardez le dé des dizaines donnant le pire résultat (c'està-dire le plus haut).

Comparer les résultats

(PIRE) MALADRESSE - ÉCHEC - RÉUSSITE ORDINAIRE - RÉUSSITE MAIEURE - RÉUSSITE EXTRÊME - RÉUSSITE CRITIQUE (MEILLEUR)

En cas d'échec, le gardien en décrit les graves conséquences. Il n'est pas possible de redoubler un test opposé.

habituels. Gardez le dé des dizaines donnant le meilleur résultat (c'est-à-dire le plus bas)

(esquive réussie)

La cible est petite

Niveau de vie

Niveau de Crédit 0 1-9 10-49 50-89 90-98 99+ Niveau de vie Sans le sou Pauvre Classe moyenne Aisé Riche Très riche

Phase de développement

- supérieur à son niveau ou à 95, ajoutez **ID10 points de compétence**.
- Vérifiez son **crédit** et ses **comptes** (Cf. Emploi et compétence Crédit).
- Réduisez ses limites de Santé Mentale d'un point (Cf. S'habituer à l'horreur)

Exemples de coûts de Santé Mentale

0/1D2 Découverte inattendue de carcasses dévorées d'animaux Découverte inattendue d'un corps humain ou d'une partie de corps Voir un cours d'eau se rougir de sang I/ID4+I Découvrir un corps humain partiellement dévoré 0/ID6 .. . Se réveiller piégé dans un cercueil 0/ID6 ... Assister à la mort violente d'un ami 0/ID6 Voir une goule I/ID6+I Rencontrer quelqu'un que l'on sait être mort 0/IDI0. . Être violemment torturé I/IDI0 .. Voir un cadavre sortir de sa tombe 2/2DI0+1. Voir d'énormes têtes coupées tomber du ciel IDI0/IDI00 Voir le Grand Cthulhu par un évènement lié au Mythe. Gain de 1 % pour les suivantes.

Une crise de folie passagère : Soit en temps réel (ID10 rounds), soit en résumé (IDIO heures). Le gardien altère 1 Amnésie : L'investigateur n'a aucun souvenir des événements qui ont eu lieu après qu'il a cessé d'être en sécurité. Il peut un aspect du personnage (phobie, manie, etc.). par exemple avoir l'impression d'avoir été en train de prendre son petit déjeuner quand il s'est soudain retrouvé ailleurs et face à un monstre. Dure IDI0 rounds.

Folie sous-iacente : Toute nouvelle perte de Santé Mentale provoque une crise de folie passagère ; l'investigateur est suiet au délire.

Les phases de la folie

Effets secondaires de la folie

- Phobies: Un investigateur fou doit fuir l'obiet de sa phobie. 4 Paranoïa: L'investigateur souffre de paranoïa aiguë pendant ID10 rounds. Tout le monde lui en veut, personne sous peine de subir un dé malus sur ses tests.
- n'est digne de confiance, on l'épie, on l'a trahi, ce qu'il voit n'est qu'un piège. • Manies: Un investigateur fou doit céder à sa manie, sous 5 Une personne importante: Relisez le profil du personnage à la recherche d'une personne importante. L'investigateur peine de subir un dé malus sur ses tests. prend quelqu'un d'autre dans la scène pour cette personne et agit conformément à la relation qui les unit. Dure ID10 rounds. • Délires et tests de réalité : Faites un test de Santé
- Mentale pour percer une illusion. **Évanouissement**: L'investigateur s'évanouit. Il retrouve ses esprits après ID10 rounds. Échec : Perte de 1 point de santé mentale (ce qui peut 7 Fuite désespérée: L'investigateur est contraint de partir aussi loin que possible et par tous les moyens possibles. déclencher une crise de folie passagère).
- Succès : Le délire est dissipé. • Folie et Mythe de Cthulhu : Gain de 5 % en Mythe de Cthulhu lors de la première crise de folie passagère inspirée

Attaque par surprise

(T.O.C., Écouter, Psychologie)

Autoriser un test : la cible anticipe-t-elle l'attaque ?

9 Phobie : L'investigateur gagne une nouvelle phobie. Le gardien peut lancer ID100 sur la Table IX : Exemples de phobies, ou la choisir lui-même. Même si la source de la phobie n'est pas présente, l'investigateur imagine qu'elle

Table VII: Folie passagère - Temps réel (LANCEZ IDIO)

2 Trouble psychosomatique: L'investigateur souffre de cécité ou de surdité psychosomatique, ou perd l'usage

3 Violence : Un voile rouge descend sur l'investigateur, qui se lance dans une explosion de violence incontrôlée

même s'il lui faut prendre le seul véhicule et laisser tout le monde derrière. Il voyage pendant ID10 rounds.

8 Hystérie manifeste ou crise émotionnelle : L'investigateur ne peut plus rien faire d'autre que rire, pleurer, crier,

dirigée à l'encontre de son entourage, alliés comme ennemis, pendant ID10 rounds.

10 Manie : L'investigateur gagne une nouvelle manie. Le gardien peut lancer ID100 sur la Table X : Exemples de manies, ou la choisir lui-même. L'investigateur cherche à assouvir sa nouvelle manie pendant ID10 rounds.

Table VIII: Folie passagère - Résumé (LANCEZ IDIO)

Test de récubération à la fin de chaque semaine. 2 Dévalisé : L'investigateur se réveille ID10 heures plus tard, dévalisé mais en bonne santé. S'il portait un bien Échec : pas de guérison. Succès : récupère ID3 points.

- 3 Roué de coups : L'investigateur se réveille ID10 heures plus tard, roué de coups et dans un état pitoyable. Ses points de vie d'avant la crise sont réduits de moitié, sans pour autant provoquer une blessure grave. Il n'a pas été dévalisé. Le
- 4 Violence: L'investigateur laisse exploser sa rage et se déchaîne sur son entourage. Revenant à ses esprits, il peut découvrir ou non (ou se souvenir ou non) de ses actions et de leurs conséquences. Le gardien est seul juge des personnes victimes de ce déchaînement de violence et de leur état (blessées voire tuées).
- 5 Idéologie et croyances: Relisez le profil du personnage à la recherche de ses idéologies et croyances. L'investigateur manifeste une de ces convictions d'une façon extrême, démente et démonstrative. Par exemple, une personne religieuse pourra être retrouvée dans le métro en train de prêcher la bonne parole.
- 6 Une personne importante: Consultez le profil du personnage à la recherche d'une personne importante et de la raison de cette importance. Durant le temps passé (1D10 heures ou plus), l'investigateur a fait de son mieux pour se rapprocher de cette personne et jouer sur leur relation.
- 7 Institutionnalisé : L'investigateur recouvre ses esprits dans la cellule d'un asile ou d'un poste de police. Il se remémorera peu à peu les événements qui l'ont mené là.
- 8 Fuite désespérée : Quand l'investigateur se réveille, il se trouve très loin, perdu dans la campagne ou dans un train ou un bus longue distance.
- ou la choisir lui-même. L'investigateur recouvre ses esprits ID10 heures plus tard, après avoir pris toutes les précautions possibles pour éviter sa nouvelle phobie.
- Manie: L'investigateur gagne une nouvelle manie. Le gardien peut lancer ID100 sur la Table X: Exemples de manies, ou la choisir lui-même. L'investigateur se réveille ID10 heures plus tard. Durant cette crise de folie, il aura fait tout son possible pour satisfaire sa nouvelle manie. Au gardien et au joueur de décider si cela se voit.

Le personnage subit des dégâts d'une seule blessure

Les dégâts sont égaux ou supérieurs à la Les dégâts sont Les dégâts sont inférieurs à la moitié des points de vie max moitié des points de vie max : Dégâts ordinaires Blessure grave vie max : Premiers soins : soignent | point

Les points de vie tombent à zéro

Une blessure grave a-t-

« Blessure grave » est-elle cochée ?)

Temporairement stabilisé

elle été encaissée ? (La case OUI

adéquat.

Table III : Autres formes de dégâts

* Asphyxie et noyade: Faites un test de CON chaque round; après un premier échec, les dégâts sont subis chaque round jusqu'à ce que mort s'ensuive

*** Poisons : Un test extrême de CON divisera les dégâts liés à l'empoisonnement. Les poisons peuvent provoquer toutes sortes de symptômes

supplémentaires tels que des douleurs stomacales, des vomissements, diarrhées, frissons, suées, crampes, jaunisses, arythmies cardiaques, troubles

de la vision, convulsions, inconscience et paralysie. Au gardien de décider si les symptômes permettent à la victime d'agir ou non, ou avec un dé

malus voire un niveau de difficulté accru. Sous certaines circonstances, le gardien peut autoriser à se débarrasser des effets d'un poison sur une

ou que la victime parvienne à respirer. Si le personnage est épuisé physiquement, une réussite majeure est demandée pour chaque test de CON.

Dé malus si mauvaises conditions.

I) Tombe à terre 2) Test de CON : si échec, tombe inconscient

Positionnez les obstacles et les barrières.

Actions de déplacement : Déterminez le nombre véhicule comme une arme infligeant ID10 points de dégâts

d'actions de mouvement de chaque participant : par par point de carrure. Chaque fois qu'un véhicule est utilisé défaut I + la différence de MVT entre le personnage et le pour attaquer, il subit la moitié des dégâts infligés (arrondie à l'inférieur) : jamais assez cependant pour perdre plus de

de compétence. En cas d'échec, le gardien peut répliquer de 10 points de dégâts (arrondis à l'inférieur) subis par un en blessant le personnage (cf. Table III : autres formes véhicule baisse sa carrure de 1 point ; les dégâts inférieurs de dégâts, page 147) et en le retardant (1D3 actions de à 10 sont ignorés. Lieux aléatoires : lancez ID100

I ou 2 actions de mouvement permet d'acheter I ou 2 dés bonus pour passer un obstacle.

du retard, comme pour un obstacle.

LANCONS LA POURSUITE • Porte d'intérieur ou palissade en bois fin : 5 PV

Dessinez les lieux.

Définissez la poursuite : Test de CON ou Conduite : Réussite : + I MVT. Echec = - I MVT Porte d'entrée solide : 15 PV • Mur de briques de 20 cm d'épaisseur : 25 PV Il n'y a bas de poursuite si le poursuivant est blus lent Arbre de bonne taille : 50 PV

Placez les poursuivants : Placez-les dans l'ordre, le plus lent à l'arrière et les autres avec autant d'avance que leur différence de MVT

lent étant 2 lieux devant le poursuivant de tête. Affrontements de véhicules : Conduite remplace les compétences combat rapproché et esquive. Traitez le

Barrière : Une barrière empêche de passer au lieu

suivant si on ne réussit pas un test de compétence. à • 96-100 = 1 obstacle/barrière extrême. estime que c'est approprié, il peut infliger des dégâts et Ajoutez un dé malus.

Défoncer une barrière : Un véhicule inflige

• 60-84 = I obstacle/barrière ordinaire • 85-95 = I obstacle/barrière majeur ;

moins de la défoncer pour passer au travers. Si le gardien Environnement particulièrement dangereux

Environnement sûr ou dégagé : Ajoutez un dé bonus.

DÉGÂTS

Accident mineur : La plupart des obstacles | D3-| Carrure ordinaires. Dégâts cosmétiques ou quelque

chose de plus sérieux Accident important: La plupart des obstacles | D6 Carrure majeurs. Peut causer des dégâts importants,

peut-être même détruire une voiture. Chute (par 3 mètres) sur de l'herbe, gourdin, acide fort, respirer de l'eau*, Accident grave : La plupart des obstacles IDIO Carrure extrêmes. Susceptible de ravager une voiture.

> camion. Sûr de pulvériser une voiture. Accident mortel: La plupart des véhicules 5D10 Carrure Collision avec un poids lourd géant ou un train,

seront réduits à l'état de débris.

l'engin est abîmé. Tous les tests de conduite (ou autres) à son bord reçoivent un dé malus.

Si la carrure d'un véhicule est réduite à zéro suite à plusieurs chocs (aucune perte égale à sa valeur initiale de

Difficulté ordinaire : La valeur opposée est inférieure à 50 %, ou la

En cas d'égalité: Le camp ayant la compétence Redoubler le test : Une seconde et dernière Test opposé : Le meilleur niveau de ou la caractéristique la plus élevée l'emporte. tentative pour réussir, seulement si justifiée par les joueurs. réussite l'emporte.

· Portée de base ou moins : difficulté ordinal

de balles pouvant aller jusqu'au niveau du tireur dans la compétence Mitraillettes ou Mitrailleuses divisé par 10 (arrondi à l'entier inférieur). Une salve en mode automatique

L'attaquant doit effectuer un nouveau test d'attaque pour chaque salve de tirs (ou rafale courte) ou chaque fois qu'il sélectionne une nouvelle cible.

Tests d'attaque ultérieurs : Aioutez un dé malus (ou défaussez un dé bonus) pour chaque dé malus à chaque tir et effectuez un test de compétence test supplémentaire. Si cela mène à trois dés pour chaque balle tirée, comme pour une série de tirs malus, restez à deux dés et augmentez la d'armes de poing (cf. Armes de poing, tirs multiples).

attaques à distance

· Très longue portée (jusqu'à quatre fois la portée de base) : difficulté extrême.

Tir automatique

salves. Une salve comprend un nombre

dégâts normaux. • Tir semi-automatique (coup par coup) : Infligez un

Test d'attaque Les attaques avec une arme à feu ne sont bas des tests obbosés I - Déterminez la difficulté selon la portée de l'arme

Longue portée (jusqu'à deux fois la portée

Note : Si le niveau de difficulté est extrême, les tirs ne peuvent pas empaler, mais seulement causer des

Couvert et caches . Bout portant ... (un dixième de la DEX du tireur en mètres)

2 - Appliquez les modificateurs . Viser pendant I round . I dé bonus Cible se déplaçant rapidement. .. I dé malus La cible peut plonger pour se mettre à couvert (MVT 8+) (Esquive) mais ne peut pas répliquer à moins d'être

(maladresse = ami touché)

Gros sac de sable.

15 cm de béton.

• Si le test d'attaque est réussi : La moitié des coups tirés (arrondie à l'entier inférieur, minimum un) touche la cible. Faites des jets de dégâts pour ceux-là, en

les coups tirés touchent, la moitié (arrondie à l'entier inférieur, minimum un) d'entre eux empale. Soustrayez l'armure à chaque coup. Comme pour toutes les attaques par arme à distance, si le niveau de difficulté est extrême, un empalement ne se produit que sur un

• Enlever la protection : À chaque balle (si applicable).

. I dé malus . I dé bonus

Armes de poing, tirs multiples I dé malus à chaque tir comparé à chacune des compétences concernées.

Veste en cuir épaisse	I point
Casque de la Grande Guerre	2 points
2,5 cm de bois dur	3 points
Casque militaire moderne	5 points
Veste lourde en Kevlar	8 points
Armure militaire complète	12 points
4 cm de verre blindé	15 points
2,5 cm d'acier	19 points

En sous-nombre

Si le personnage a déià esquivé ou rendu les coups durant ce round. les attaques supplémentaires contre lui reçoivent un dé bonus. Ne s'applique pas à ceux qui ont plusieurs attaques (peuvent

Contondant = dégâts arme max + bonus max

Test de compétences combinées

Certaines situations permettent ou exigent l'utilisation de

Limites humaines

Le seul moyen de dépasser les limites humaines est de combiner les efforts de plusieurs personnes. En commençant par les moins élevées, soustrayez les caractéristiques des investigateurs à celle de leur adversaire. Continuez jusqu'à ce qu'elle soit abaissée à une valeur acceptable pour l'un d'eux. Les investigateurs dont les caractéristiques n'ont pas été utilisées pour réduire l'opposition peuvent maintenant faire un test de

compétence, ordinaire, maieur ou extrême en fonction de la

nouvelle valeur réduite

Le gardien précise si une réussite est nécessaire pour chacune des

compétences ou s'il suffit de réussir pour l'une d'entre elles.

esquiver/rendre les coups autant de fois qu'ils ont d'attaques avant que la règle ne s'applique).

Réussite extrême

Ne s'applique pas à un défenseur qui rend les coups Empalement = dégâts arme max + bonus max + dé(s) de l'arme

plusieurs compétences. On ne fait alors qu'un seul jet de dés, dont le résultat est

La valeur maximale qu'un investigateur peut espérer affronter est de 100 + sa caractéristique ou sa compétence. Au-delà, aucun jet de dé n'est autorisé.

Eviter les coups

n'est infligé.

L'attaquant l'emporte avec un Le plus haut niveau de réussite niveau de réussite supérieur. l'emporte.

Les tests de combat ne peuvent être redoublés.

Établir l'ordre d'attaque

Par ordre de DEX croissante : la valeur la plus élevée joue en premier.

Une arme à feu prête à tirer agit à DEX +50.

Résoudre par ordre de DEX

a) Choix entre attaque, fuite ou manœuvre.

b) Le défenseur esquive, rend les coups ou effectue une manœuvre

c) Attaquant et défenseur font des tests en opposition.

Égalité = l'attaquant gagne. Échec mutuel = aucun dégât n'est infligé.

coups, mais au lieu d'infliger des dégâts appliquer les effets de la manœuvre.

Résoudre comme

pour rendre les

Utilisez l'ordre

normal de DEX

pour le combat.

différence.

Si différence de 3 ou plus = la manœuvre est impossible.

L'attaque porte

automatiquement

ou recoit un dé

Si l'initiateur est plus petit = I dé malus par point de

Si Manœuvre:

Comparer les carrures

d'un ou plusieurs membres. Dure IDI0 rounds.

1 Amnésie : L'investigateur recouvre ses esprits dans un lieu inconnu sans le moindre souvenir de qui il est. Sa mémoire lui reviendra lentement, au fil du temps

précieux (voir le profil des investigateurs), faites un test de chance pour savoir si celui-ci a été dérobé. Tout autre obiet de valeur manque à l'appel.

gardien est seul juge de l'origine de ces dégâts.

9 Phobie: L'investigateur gagne une nouvelle phobie. Le gardien peut lancer IDI00 sur la Table IX: Exemples de phobies,

supérieurs aux points de que le boursuivi.

Mourant: cochez la case

points de vie actuels

Test de CON

« Mourant », notez « 0 » dans

[Round actuel] Ouelgu'un administre-t-il des

Test de CON à la fin du round après avoir

sombré dans l'inconscience et chaque round

après ; un échec entraîne la mort.

Succès extrême : récupère 2D3 points et efface la blessure grave.

• Dé bonus si le patient se repose ou est dans un environnement

EXEMPLI

lancé, chute (par tranche de 3 mètres) sur un sol mou type marécage.

Balle de 38, chute (par 3 mètres) sur du béton, hache, feu (lance-flammes,

traverser une pièce en flammes), être à 6-9 mètres d'une grenade ou d'un

Touché par une voiture à 50 km/h, se trouver à 3-6 mètres d'une grenade

Heurté par une voiture à vive allure, se trouver à moins de 3 mètres d'une

Être impliqué dans une collision entre deux voitures roulant à toute

être exposé au vide*, balle de petit calibre, feu (torche enflammée).

bâton de dynamite qui explose, poison léger**.

grenade ou d'un bâton de dynamite, poison létal**.

ou d'un bâton de dynamite, poison fort**.

vitesse être heurté par un train

Coups de poing, de pied, de tête, acide léger, fumée épaisse*, petit rocher

• Dé bonus si soigné correctement (test de Médecine).

Premiers soins avec succès ?

Placez les poursuivis : Placez-les de même. le plus mouvement. Elle est résolue selon les règles habituelles.

personnage le plus lent de la poursuite. Déterminez l'ordre de DEX. points de carrure que ce que possédait sa cible à l'origine. Obstacles: Traverser un obstacle déclenche un test
Les véhicules n'ont pas de points de vie : chaque tranche

Traverser un obstacle prudemment : Dépenser

ID10 points de dégâts par point de carrure. Si les dégâts **Obstacles impromptus** : Une fois par round, on ne suffisent pas à détruire la barrière, le véhicule est peut faire un test de chance de groupe. Le vainqueur, que accidenté. Dans le cas contraire, il subit tout de même ce soit le gardien ou les joueurs, peut placer un obstacle des dégâts égaux à la moitié des points de vie de la ordinaire où il le souhaite. Les joueurs et le gardien barrière avant le choc. doivent utiliser cette option à tour de rôle.

Table VI : Collisions entre véhicules

Heurte légèrement un autre véhicule, accroche un lampadaire ou un poteau, percute une personne ou une créature de taille similaire.

Percute une vache ou un grand cerf, une moto lourde ou une voiture modèle économique

Collision avec une voiture modèle ordinaire, un

gros lampadaire ou un arbre. Accident terrible: Susceptible de ravager un 2D10 Carrure Collision avec un camion ou un arbre centenaire.

Si la carrure d'un véhicule est réduite à la moitié (arrondie à l'entier inférieur) de sa valeur d'origine voire moins,

Si un véhicule subit en un seul choc une perte égale ou supérieure à sa valeur initiale de carrure. l'engin est transformé en épaye de la plus impressionnante des facons. Il pourrait bien exploser, brûler, faire un tonneau ou tout cela à la fois. Tous les occupants risquent fort de mourir, au gardien de décider si les investigateurs ont une chance de s'en tirer, par exemple en demandant des tests de chance. Les plus fortunés pourraient se voir éjectés, bien que nous recommandions la perte d'au moins 2D10 points de vie au passage.

carrure), celui-ci devient impossible à piloter et finit par s'arrêter. Selon la situation (et peut-être un test de chance), cela pourra entraîner un accident infligeant ID10 points de dégâts au conducteur et aux passagers.

tâche est moyennement difficile. Le joueur doit obtenir un résultat inférieur

Difficulté extrême : La valeur opposée est supérieure à 90 %, ou la

Portées et difficulté des

ARMES À FEU

de base) : difficulté maieure.

Pour le mode automatique : Divisé en

n'est jamais constituée de moins de trois balles. Rafales courtes: Une salve de 2 ou 3 coups.

Premier test d'attaque : Déterminez la difficulté en fonction de la portée puis appliquez les modificateurs

Difficulté majeure : La valeur opposée est comprise entre 50 et 89 % ou la tâche est remarquablement difficile. Le joueur doit obtenir un résultat

à DEX/10 du tireur en mètres.

3 - Faites le test de compétence

difficulté d'un cran

Pour chaque dé bonus : Lancez un dé de dizaine

Pour chaque dé malus : Lancez un dé de dizaine

Un dé bonus et un dé malus s'annulent l'un l'autre.

Effacez toutes les croix d'expérience. • Si une compétence vient d'atteindre 90 %, ajoutez 2D6 points de Santé Mentale.

Modifiez ses aspects, si nécessaire (Cf. Changement de profil).

Se mettre à couvert I dé malus

> . I dé malus I dé bonus

> > 20 points

. 25 points

(-2 ou moins) La cible est grande. Résoudre chaque test d'attaque (+4 ou blus)

soustrayant une éventuelle protection à chaque coup. (tir semi-auto) • Si l'attaque obtient une réussite extrême : Tous Tirer dans un corps à corps .

Veste er critique, pas sur une réussite extrême. Casque

2,5 cm d Casque Veste lo Armure

• Pour chaque compétence cochée, le joueur lance ID100. Si le résultat est strictement

Regagnez des points de santé mentale grâce aux aspects (Cf. Travail personnel).